

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP MUAL MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BEBESAN

Selvia Zuhra Putri

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: szuhraputri@gmail.com

Disubmit: 22 Juli 2024

Diterima: 20 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i9.16383>

ABSTRACT

The Effect of Lemon Aromatherapy on Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women in the Bebesan Work Area. Emesis gravidarum is nausea and vomiting that appears in the first four weeks of pregnancy and slowly disappears at twelve weeks of pregnancy. Nausea and vomiting are the most common symptoms experienced by pregnant women in the first trimester, these symptoms are experienced by 70-85% of women. To see the effect of lemon aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the Bebesan work area. The design used in this research was a quasi-experimental, non-equivalent control group design consisting of 1 group with a total of 30 pregnant women as respondents. The intervention was given for 7 days to pregnant women. Nausea and vomiting were measured before and after intervention using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 questionnaire. The test used in the bivariate analysis was the Wilcoxon test statistical test. The research results showed that giving lemon aromatherapy was effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women. It can be concluded from this research that giving lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Nausea Vomiting, Pregnant Mother

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu. Mual dan Muntah adalah gejala yang paling umum dialami oleh wanita hamil pada trimester pertama, gejala ini dialami oleh 70-85% wanita. Untuk melihat Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Bebesan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen, non equavalen control group design* yang terdiri dari 1 kelompok dengan jumlah responden sebanyak 30 ibu hamil. intervensi diberikan selama 7 hari pada ibu hamil. Mual muntah diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24*. Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *wilcoxon test*. Hasil penelitian didapat

pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. Dapat disimpulkan penelitian ini yaitu pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Mual Muntah, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang menimbulkan banyak perubahan, baik fisik, emosi, dan peran. Sebagian besar wanita merasakan kegembiraan tertentu setelah dinyatakan benar hamil sementara sebagian lagi merasa syok dan menyangkal (Romauli, 2023). Adapun tanda dan gejala dari kehamilan adalah antara lain mual dengan atau tanpa Muntah, gangguan pada buang air kecil, dan letih (Zaen & Ramadani, 2019).

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu (Indrayani et al., 2018).

Mual dan Muntah adalah gejala yang paling umum dialami oleh wanita hamil pada trimester pertama, gejala ini dialami oleh 70-85% wanita menemukan frekuensi mual sebesar 67% dan 22% insidensi Muntah dalam sekelompok wanita yang berjumlah 193 orang menyatakan bahwa sampai dengan 90% wanita mengalami beberapa bentuk mual dan muntah selama kehamilan dapat berkisar dari gejala mual ringan yang khas sampai sedang yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan atau tanpa disertai Muntah sampai kondisi berat yaitu hiperemesis gravidarum (Septiani & Dewi, 2021). Wanita hamil mengalami mual dan muntah antara 50%-90% pada kehamila yang biasanya terjadi pada trimester pertama meskipun 20% wanita

mengalaminya selama gestasi. (Rosalinna, 2019).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi (Mariza & Ayuningtias, 2019). Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antimietik, antihistamin, dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur, rebusan jahe, aromaterapi, massage (Jannah, 2021; Mariza & Ayuningtias, 2019; Nurdiana, 2018; Septiani & Dewi, 2021; Sukeksi et al., 2018).

Aromaterapi lemon adalah *essential oil* yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Maternity et al., 2017).

Hasil penelitian dari Maesaroh & Putri, (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lemon efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan penurunan 4,86 kali frekuensi mual muntah.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimana pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesan?.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Mual Muntah

Kehamilan adalah salah satu kondisi yang digunakan untuk menggambarkan periode saat janin berkembang dalam rahim. Biasanya, proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau lebih dari sembilan bulan. Waktu ini dihitung dari periode menstruasi yang terakhir (Limbong & Amirudin, 2022).

Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung dan badan terasalemis disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1 (BR Sebayang, 2021).

Instrumen adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen, yaitu kuesioner data demografi dan Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 scoringsystem. Kuesioner data demografi berisi 5 pertanyaan, yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan status gravida responden. Instrumen Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring system. PUQE24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilandalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir). Berikut merupakan kuesioner PUQE-24 (Nurdiana, 2018).

Adapun kriteria penilaian untuk melihat Skor PUQE dihitung dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-

masing kriteria, dan dapat berkisar dari minimal 1 sampai maksimal 15, dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria yaitu :

- a. 3 = Tidak Mual dan Muntah
- b. 4-7 = Mual dan Muntah Ringan
- c. 8-11 =Mual dan Muntah Sedang
- d. 12-15 = Mual dan Muntah Berat.

Konsep Aromaterapi Lemon

Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar (Hartati et al., 2023).

Minyak lemon untuk tubuh bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan, untuk meredakan sakit dan nyeri pada persendian dan diterapkan untuk kondisi rematik dan asam urat untuk meredakan sakit kepala, dengan kandungan limonea yang banyak dibandingkan dengan senyawa lainnya, membuat minyak lemon dapat berfungsi sebagai aromaterapi (Hartati et al., 2023).

Senyawa limonea mempunyai pengaruh untuk mengurangi rasa anti cemas, anti depresi, dan ati stess. Hasil penelitiannya adalah bahwa dosis optimum limonene (25 mg) menghasilkan efek anti cemas, anti stress, dan ati depresi yang paling baik. Selain itu, aromaterapi lemon dalam bidang aromaterapi juga berfungsi untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi eksperimen, non equavalen control group design yang terdiri dari 1 kelompok dengan jumlah 30 responden dan diberikan intervensi aromaterapi lemon. intervensi diberikan selama 7 hari pada ibu hamil

(Mertha Jaya, 2020). Mual muntah diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 (Nurdiana, 2018).

Instrumen yang digunakan yaitu berupa Bagian pertama berisi tentang pengkajian data demografi

ibu seperti nama, usia dan jumlah anak, diisi oleh peneliti. Bagian kedua berisi tentang pertanyaan yang menggambarkan mual muntah. Untuk menguji hipotesis menggunakan Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *wilcoxon test* (Firdaus & Zamzam, 2018).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jumlah Anak

Karakteristik	f	%
Usia		
20-35 Tahun	23	76,7
>35 Tahun	7	23,3
Jumlah Anak		
1-2 Anak	21	70
>2 anak	9	30

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, dari karakteristik usia ibu sebahagian besar ibu berusia antara 20-35 tahun

sebanyak 23 orang (76,6%). Pada karakteristik jumlah anak sebahagian besar ibu memiliki anak 1-2 orang sebanyak 21 orang (70%).

Tabel 2. Uji Normalias Mual Muntah Pada Ibu hamil Trimester I pada Kelompok Aromaterapi Lemon

Kelompok	df	sig	Keterangan
Pretest	30	0,025	Normal
Posttest	30	0,000	Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data mual muntah pada saat pretest dan posttest

berdistribusi data normal dimana nilai > 0,05.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada ibu Hamil Trimester I

Kelompok	N	Mean Ranks	Sum of rank
Pretets- Posttest	Positiv Ranks	30	15,50
	Negatif Ranks	0	0,00
Ties		0	
Total		30	
Sig. = 0.000			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, data positif rank terdapat 30 responden yang mengalami penurunan frekuensi mual muntah dengan rata-rata 15,50. Nilai pada sig. (2-tailed)

PEMBAHASAN

Pengaruh Aromaterapi lemon terhadap Mual Muntah pada ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian didapat data positif rank terdapat 30 responden yang mengalami penurunan frekuensi mual muntah dengan rata-rata 15,50. Nilai pada sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar (Hartati et al., 2023). *Lemon essential oil* berasal dari kulit lemon yang merupakan bagian paling kaya gizi pada lemon dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Aromaterapi *lemon essential oil* juga banyak membantu untuk mengatasi mual dan muntah di awal kehamilan (Christanti, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Afriyanti et al. (2020), Hasil dari uji statistik menggunakan uji paired T-test menunjukkan nilai rata-rata sebelum adalah 5,27 dan setelah 3,27. Rata-rata selisih sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik adalah 2,000 dengan p-value = 0,005 < p = 0,05 ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik. Kesimpulan dari penelitian didapatkan adanya pengaruh

sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan diberikan aromaterapi jahe selama 7 hari dalam waktu 15 menit dapat menurunkan mual muntah yang dirasakan ibu. Hal ini disebabkan karena kandungan lemon yang berfungsi untuk menekan mual muntah pada ibu hamil serta dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1).
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/mchc/article/view/1033>
- Br Sebayang, W. (2021). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil (Systematic Rivew). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 65-68.

- <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i2.619>
- Christanti, K. W. (2018). *Perbedaan Daya Terima Konsumen Terhadap Kosmetik Astringent Dengan Ekstrak Daun Mint* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Firdaus, & Zamzam, F. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Group Penerbitan Cv Budi Utama.
- Hartati, Y., Dwi Novitasari, Suryani, R. L., & Suryono, A. (2023). Edukasi Dan Implementasi Aromaterapi Lemon (Cytus) Untuk Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(3), 603-608.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm>
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>
- Jannah, M. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review The Effectiveness Of Giving Lemon Aromatherapy To Reduce The Frequency Of Nausea & Vomiting In First Trimester Pregnant Women: *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(02), 191-195.
- Kresna Wati, P., Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect Of Lemon Aromatherapy, Nausea And Vomiting On Trimester I Pregnant Women In Paramitra Clinic. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 2021.
- Limbong, T., & Amirudin, R. (2022). *Peran Pendampingan Suami Pada Istreri Selama Masa Kehamilan Dan Persalinan*. Media Sains Indonesia.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30-34.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218-224.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115-120.
<https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Nurdiana, A. (2018). *Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018*.
- Oktaviani, D., Erika, & Karim, D. (2020). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan

- Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: Literature Review. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 402-406. [Http://Jurnalmedikahutama.com](http://Jurnalmedikahutama.com)
- Romauli, S. (2023). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 3136-3145.
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(2), 48-55. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V1i2.2489>
- Septiani, H., & Dewi, S. W. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 319-323. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i2.3824>
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.37341/Jkk.t.V3i1.61>
- Zaen, N. L., & Ramadani, D. (2019). Pengaruh Pijat Akupresur Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer Dan Sains*, 1, 414-420. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Sintaks/article/view/921>